



DEN TUBE

Clubblad voor de leden van
TWC Asten

Nr. 2
42e jaargang
April 2016

REDACTIE

Francien Knoops
Ria de Jong
Jos Verheijen
Martien Vervoordeldonk

DRUKWERK:

Theo Timmermans
Jan van Bommel
Harrie van de Ven

SECRETARIAAT

Benoni 6
5721TT Asten
info@twcasten.nl
www.twcasten.nl

GSM-busje: 06-51979959

Bankrekening IBAN nr:
NL04ABNA052.34.46.438

REDACTIEADRES

Driehoekstraat 8, Asten
redactietwc@gmail.com

KOPIJ

voor het volgende nummer
inzenden voor

1Juni 2016

Index

Voorwoord	blz.3,4
Nieuwe leden	blz.4
Voorzitter	blz.5,6,7
Familieactiviteit	blz.8
Sportbril	blz.9
Goede Vrijdagtocht	blz.10,11,12
Goede Vrijdagtocht	blz.13,14
Chauffeurslijsten	blz.15,16
Damesfront	blz.17
Routes groep 4 en 5	blz.18
Overzicht fietsgroepen	blz.19
Dinsdagmiddag groep 4	blz.20
Groep Joop	blz.21
Theo Lankhorst	blz.22,23,24
E Bike	blz.25
T. Hoefnagels Memorial	blz.26
Tour de Brabant	blz.27
Fietsweekend	blz.28
ATB front	blz.29
Clubkampioenschappen	blz.30
Jaarprogramma	blz.31
Puzzel	blz.32

Voorwoord

Beste mensen,

Er zijn al weer enkele maanden van het seizoen voorbij. Waar blijft de tijd.

Op het moment van schrijven nog niet veel mooi weer gehad, maar ik beloof jullie, **dat komt eraan.**

Er staan de komende maanden weer diverse activiteiten op de rol. Kampioenschappen, Klaver van Brabant, Thieu Hoefnagels memorial etc. etc. **DOE MEE!!!**

In deze “Den Tube” lees je er meer over.

De redactie streeft er naar “Den Tube” een beetje interessanter te maken, voorbeelden hiervan heeft u de afgelopen keren al kunnen lezen in de bijdragen van ons clublid Theo Lankhorst, een expert op het gebied van fietsen, trainingen en fitheid.

Deze artikelen waren vooral interessant voor de meer fanatieke fietsers. Deze keer heeft Theo een artikel geschreven dat zeer lezenswaardig is en voor elke weggebruiker en dus ook fietser op gaat.

Maar ook alle leden, de dames, de minder fanatieke wegfietzers, de Mountainbikers en zelfs de E-bikers kunnen vragen of suggestie hebben. De redactie roept iedereen op om als iemand vragen en / of suggesties heeft dit aan de redactie door te geven, wij gaan dan op zoek naar de antwoorden.

redactietwc@gmail.com

En de vragen kunnen niet vreemd genoeg zijn. Te denken valt aan medische vragen, vragen over fietstechniek, vragen over een bepaald land of streek om te fietsen, je kunt het zo gek niet verzinnen, wij gaan zorgen dat je het antwoord krijgt.

Op deze manier zorgen we er met zijn allen voor dat “Den Tube” leesbaar en interessant wordt en blijft.

Verder zijn we van plan vanaf volgende editie van Den Tube iedere keer een vragenlijst aan iemand voor te leggen zodat we elkaar allemaal een beetje beter leren kennen.

Zo wordt Den Tube, naar wij hopen, een beetje minder saai. Want dat verwijt kreeg de redactie te horen.

Veel leesplezier gewenst.

De redactie

Nieuwe leden

Marco van Schijndel
Frits de Bruijnstraat 15
5721 XR Asten

Eric van Hout
Mr.ter Voertstraat 27
5766 PW Griendtsveen

Van de voorzitter.



Beste clubleden,

Hier weer even een update over het reilen en zeilen van onze vereniging.

Door de zachte winter was het mogelijk om gedurende de winterperiode lekker door te fietsen. Groep 3 bleef fietsen op de dinsdag- en donderdagmiddag. Groep 1 evenzo op de dinsdagavond. Nieuw was dat er ook op de zondagochtend in clubverband werd gefietst door zo'n 10-15 leden.

We willen nieuwe leden beter gaan informeren over de actualiteiten binnen de club. Hoe zit de structuur van de club in elkaar? Welke werkgroepen zijn er en welke activiteiten worden er zoal gehouden? Daarnaast is het van belang dat nieuwe leden goed landen binnen de club. De welkomstcommissie (werkgroep) krijgt langzaamaan al vorm. Binnen elke fietsgroep willen we middels contactpersonen de mogelijkheid creëren om nieuwe leden op te vangen als deze voor de eerste keer komen fietsen. Verder zijn we erg geïnteresseerd naar hun mening over de club.

We streven naar een goede structuur binnen de vereniging. Het idee is om meer met kleinere werkgroepen te gaan werken. Voorheen spraken we van commissies. Een werkgroep werkt een korte tijd samen om een activiteit of idee te realiseren. (Denk aan een aantal uren verdeeld over een aantal weken). De tijdsbelasting per werkgroep zal dus klein zijn en leden kunnen zich op deze manier toch op een makkelijke manier nuttig maken voor onze club.

Alle werkgroepen willen we op termijn ook zichtbaar maken op onze de website. Hiermee wordt duidelijk wie wat en waarvoor doet.

Een goed voorbeeld is de werkgroep die de fietskalender heeft opgezet. Binnen korte tijd, hebben zij ervoor gezorgd dat we een overzichtelijke fietskalender hebben. De kalender is terug te vinden op onze website, onder activiteiten/jaaragenda voor de wegrenners en onder ATB voor mountainbikers. Wij vinden het geweldig dat dit in korte tijd is gerealiseerd. Als na een paar maanden de eerste ervaringen bekend zijn, kan er geëvalueerd worden en zal er gekeken worden of we iets kunnen verbeteren. Daarnaast kan een begin worden gemaakt met het programma voor de tweede seizoenshelft. Heb je een leuk idee voor een tocht, bespreek het met de groepsvertegenwoordigers, mogelijk kan het worden opgenomen in de fietskalender. Dit wordt zeer op prijs gesteld.

Een goede sfeer binnen de club is erg belangrijk. Meer contactmomenten zal de sfeer binnen de club bevorderen. We streven ernaar om eens per maand na de tocht op zondag gelijktijdig bij van Hoek terug te zijn en daar nog wat na te buurten. Gelijktijdig eindigen zal zeker niet altijd lukken! Al op de eerste zonnige zondag van het nog prille fietsseizoen vonden leden uit groep 1 – 2 – 3 en de ATB-groep bijna gelijktijdig een plekje op het terras. Genietend in de zon, werd er flink geouwehoerd voordat men weer huiswaarts keerde.

Een fris-ogende website is van groot belang voor elke vereniging. Het is veelal het visitekaartje van de club. Door verbeterde software programma's is er steeds meer mogelijk op dit gebied. Zo'n opfrisbeurt van de website vergt een goede voorbereiding. Een eenvoudige menustructuur zodat informatie makkelijk te vinden is. Algemene informatie wil je aan een groot publiek verspreiden, andere alleen aan leden. Dan moet

er geprogrammeerd worden. Leden die hier wat ervaring mee hebben, zijn van harte welkom om ons een handje te helpen. We willen een werkgroep formeren die hiermee aan de slag gaat. De uiteindelijke doelstelling: Een opfrisbeurt van de website.

Hoewel ik van mening ben dat er door onze leden erg sociaal gefietst wordt, blijft veiligheid een belangrijk aandachtspunt. De NTFU brengt dit ook voortdurend onder de aandacht en mede hierdoor gaan steeds meer verenigingen gebruik maken van de inzet van zogenaamde wegkapiteins. Zij gedragen zich niet als politieagenten, maar hebben oog voor wat er op de weg gebeurt en geven instructies aan de groep op momenten dat er een onveilige situatie kan ontstaan. Zij worden hiervoor door de NTFU opgeleid. Voor de cursus hebben zich al 7 leden aangemeld, maar er is plaats voor 10. We streven ernaar dat er in elke groep 2 wegkapiteins zijn, zodat er minimaal altijd 1 aanwezig zal zijn.

Wens ik iedereen een sportief fietsseizoen toe.

Jos Moors

Familie activiteit

De familieactiviteit is om organisatorische redenen verzet van 26 juni maar 17 juli.

Wel kan ik al mededelen dat we weer welkom zijn bij Lowie Haazen in de Berken.

In de volgende den Tube zal er meer bekend worden gemaakt over het programma voor die dag.

En de kosten die we voor die dag vragen.

Je kunt je familie en vrienden of kennissen meebrengen om de sfeer bij TWC eens te proeven.

Dus vermeld 17 juli alvast in je agenda.

Martien



Beste sportvrienden en vriendinnen,

Lekker fietsen en zien wat je wilt zien, dat is bij veel (oudere) fietsers een probleem. Oog hebben voor je medeweggebruikers, de mooie natuur in de Peel, de Kempen en de Meierij. Maar ook de boomstronk in de bossen, de wortel die onder de herfstbladeren zit en de hond die achter een huis uit komt. Waarbij zeker zo belangrijk: wie heeft die hond vast.....? Of zien we dat ook wel zonder bril? Ook het lezen van de fietscomputer, het onderscheiden van het geld in de portemonnee voor de betaling bij het plaatselijke café en de inschrijving van een fietstocht.

En mochten je ogen je (nog) niet in de steek laten; wie heeft er geen last van tranende ogen bij winterweer?

Ik had last van alle genoemde punten. Dus heb ik op internet tests opgezocht over sportbrillen en uiteindelijk ben ik uitgekomen bij Sziols sportbrillen. Oogwereld Philip in Astens bleek deze in de winkel te hebben en kon ook de optische inzetclip op sterkte leveren. Verder was het mogelijk om een leenbril met passende glazen uit te proberen.

Voor mij is de wereld tijdens het fietsen net even wat mooier geworden en ik zie de dame aan het eind van de lijn ook weer lopen.

Kortom wie de bril past zet hem op. O ja, nog één ding; let op dat je de bril niet vergeet na dat lekkere trappistje in het café. Meer informatie kun je vinden op internet door in google het zoekwoord Sziols in te typen.

Sportgroeten,

Jan van den Hurk

Goedevrijdagtocht 2016

We willen ons even voorstellen:

Wilma van Laarhoven, vrouwe van Ryan van Laarhoven. Ik fiets sinds 3 jaar met de racefiets wat me goed bevalt. Ook ik ga 2 juni de Alp d'Huzes beklimmen voor het KWF

Van Goedevrijdagtocht naar Zaterdagtocht

Door de slechte weersvoorspellingen is de tocht op Paaszaterdag gereden. Voor Wilma kwam dit goed uit, want zo kon zij ook mee op trainingsstage. Dit werd onze eerste trainingstocht met beklimmingen, als voorbereiding aan deelname Alp d'HuZes. Tijdens een zaterdagmiddagrit is de Alpe d'Huzes ter sprake gekomen en van woorden kwamen daden! Onze mannen zijn ook enthousiast geworden en gaan ook mee fietsen. Joep, de broer Eric zal lopende de berg opgaan.

Met een grote groep vertrokken we met auto's vanuit Asten richting Meerssen. Bij uitspanning de Nachtegaal, begonnen we aan de 1^e tocht van 43 km. Door het aantal fietsers worden er 2 groepen gemaakt. Wij sluiten aan bij de 2^e groep. Het gaat allemaal heel gemoedelijk en de sfeer is gezellig. Er wordt volop gekletst en grappen gemaakt. We voelen ons er meteen bij thuis. Al gauw komt de eerste beklimming en we krijgen tips hoe we het beste kunnen schakelen. De beklimmingen die er in de eerste rit zitten zijn: Fromberg, Hulsberg, Sibbe Grubbe en als toetje de Cauberg. Na 43 km komen we weer aan bij de Nachtegaal, waar de 1^e groep al aan de lunch is begonnen. De broodjes en soep laten we ons goed smaken. Als de magen en de bidons weer gevuld zijn we gereed voor de 2^e tocht van 49



km. Ook hier de nodige beklimmingen die toch wel wat pittiger zijn. Dit waren o.a.: Geulhemmerberg, Koning van Spanje, Kruisberg, Trintelerberg en wederom als toetje de Cauberg. Als service is het busje van TWC meegereden met als chauffeurs Frans en Ad. Bij het beklimmen van de Kruisberg werd het voor Wilma te zwaar, de benen weigerde verder te trappen. Gelukkig was daar het busje.....De fiets en Wilma werden in het busje gezet. Hier zat ze de rest van de tocht (25 km) prima, genietend van het uitzicht en het gezellige gebuurt van de mannen. Dit was een goede training voor de Alp d'HuZes. De laatste klim op de Cauberg had Petra nog wat over en ging zo Albert de Jong nog gauw voorbij. Weer terug bij de Nachtegaal, waar we nog een consumptie mochten nuttigen van TWC, was iedereen heel voldaan van deze prachtige dag. Organisatie bedankt en volgende keer gaan wij graag weer mee. Wij als deelnemers van Asten-du-Alp hebben ieder geval erg genoten van deze tocht.

Petra Joosten en Wilma van Laarhoven

Reminder

Het telefoon en fax nummer in de advertentie van Cogas zuid BV niet klopt dat dat moet zijn Tel: 0493- 671010

Fax 0493-671045

Meerijden als gastrijdster bij TWC Asten

Mijn naam is Renée Bekx, 30 jaar jong en wonend in Wageningen waar ik gestudeerd heb. Ik kom oorspronkelijk uit Lierop en kom nog regelmatig naar Lierop, bijna altijd op de fiets. Per jaar maak ik zo'n 17.000 km, wat neerkomt op gemiddeld 50km per dag. Een beetje fietsverslaafd ben ik dus wel...



Aangezien ik met Pasen in Lierop ben en ik geen afkickverschijnselen wil oplopen heb ik via Strava contact gelegd met John Koops om mee te rijden met TWC Asten.

Hij schreef me dat er op zaterdag een groep van TWC Asten naar Limburg gaat en dat ik kon aansluiten. Hoe ver, hoe zwaar, hoe hard, hoeveel man...geen idee maar alles wat met fietsen te maken heeft vind ik leuk dus waarom niet? Normaal gesproken wordt deze rit op goede vrijdag gereden maar qua weersvoorspellingen was het niet zo'n goede vrijdag. Gelukkig was het wel een goede zaterdag...een érg goede zaterdag zelfs!

Deze goede zaterdag stond in het teken van de omleidingen. Het begon 's morgens al toen we naar de startplaats reden. Ik werd gebracht door ons mam en vanuit Lierop naar Asten waren er omleidingen waardoor we iets te laat waren. Gelukkig zijn we in Brabant en is er het welbekende Brabants kwartiertje. Ik had verwacht dat we met hooguit 10 mensen zouden gaan maar toen ik aankwam zag de hele straat voor Jan van Hoek er blauw uitgeslagen uit. Er gingen maar liefst 29 mannen en 4 vrouwen mee. Dat belofde wat!!!

Aangekomen in Limburg kan de rit beginnen. Helaas kan ik geen kuitentcheck doen om te kijken welke man de gespierdste kuiten heeft en achter wie ik me kan verschuilen. Voor korte broeken is het namelijk net te koud maar voor de rest is het top weer. Er is een harde zuidenwind, kracht 5, maar het zonnetje schijnt heerlijk.

We gaan beginnen! Elf mannen en ik starten in groep 1 aan de eerste lus van 45 km. Als we bij de eerste klim aankomen gaan we ons positioneren. De eerste klim wordt opgeknald en dit schrikt een aantal mannen af. Zij haken af en gaan naar groep 2. Met de overgebleven 9 man gaan we verder. Ook op de andere klimmetjes wordt hard gezwoegd om boven te komen.

Omdat ik niet onder wil doen voor de mannen is het hard werken maar wel heerlijk om te doen. Want wie wil er nu niet als vrouw 9 sportieve mannen achter zich aan hebben?

We eindigen lus 1 met de Cauberg en we dalen af naar het startpunt. Hier nuttigen we koffie en sommige mensen bestellen uiensoep (ohooh, alsof windkracht 5 niet genoeg was!). Hierna gaan we weer “op stap”, of eigenlijk ´op rijden”.

Lus 2 is 50 km en ook deze bevat heel wat klimmetjes...de kruisberg is de steilste en dus synoniem voor afzien!!! Bij de koning van Spanje roept John Kopp “dit is jou berg Renee”. Bemoedigd door deze woorden start ik de achtervolging in. De mannen weten wel hoe je ´n vrouw moet opjutten. Op de één na laatste klim wil ik Michael Bax net voor de top voorbij sprinten. Helaas lukt me dit niet en heeft hij de eer van de mannen goed hooggehouden. De tocht wordt voortgezet en ook lus 2 eindigen we met de Cauberg.

De hele weg heb ik al mensen gevraagd of ze zin hebben mee terug te fietsen vanuit Limburg naar Asten. In plaats van een volmondig ´ja´ waar ik op hoopte kijken mensen me vreemd aan. Uiteindelijk fietst John Kopp mee terug. Windkracht 5 in de rug...heerlijk! Behalve als de terugweg bestaat uit één en al omleidingen. Dat betekent dus ook af en toe windbeuken i.p.v. windsurfen. 178km en 1400hoogtemeters verder zijn we thuis. De beentjes kunnen omhoog (deze keer niet door het beklimmen van een berg) en het is nagenieten van een hele mooie dag.

Bedankt iedereen voor de gastvrije ontvangst. Voor herhaling vatbaar! Renée Bekx

Chauffeurslijst dinsdagavondtocht

Dinsdag	3 Mei	Nico van Oosterhout
----------------	-------	------------------------

Dinsdag	10 Mei	Jan van Bommel
----------------	--------	-------------------

Dinsdag	17 Mei	Frans Vervoordeldonk
----------------	--------	-------------------------

Dinsdag	24 Mei	Petra v.d. Burg
----------------	--------	-----------------

Dinsdag	31 Mei	Nico van Oosterhout
----------------	--------	------------------------

Dinsdag	7 Juni	Jan van Bommel
----------------	--------	-------------------

Dinsdag	14 Juni	Frans Vervoordeldonk
----------------	---------	-------------------------

Dinsdag	21 Juni	Petra v.d. Burg
----------------	---------	-----------------

Dinsdag	28 Juni	Nico van Oosterhout
----------------	---------	------------------------

Chauffeurslijst zondagmorgentocht

Zondag	1 Mei	Martien	Vervoordeldonk
Donderdag	5 Mei	Twan Coolen	
Zondag	8 Mei	Frans	Vervoordeldonk
Zondag	15 Mei	Willie Joosten	
Maandag	16 Mei	Twan Coolen	
Zondag	22 Mei	Frans	Kampioenschap Vervoordeldonk
Zondag	29 Mei	Willie Joosten	
Zondag	5 Juni	Frans	T.H.M Vervoordeldonk
Zondag	12 Juni	Twan Coolen	

Van het Damesfront april 2016

Op dinsdagavond 29 maart '16 zijn ook de dames van groep 4 en 5 weer van start gegaan.

Tijdens de bijeenkomst, na afloop van de eerste rit van het nieuwe seizoen, zijn er geen bijzonderheden ter sprake gekomen. Wel zijn er de volgende mededelingen gedaan.

Voor groep 4 zijn er vanaf 3 mei '16 nieuwe routes beschikbaar. Deze routes zijn aangepast en hebben een nieuwe nummering gekregen.

Volgens plan heeft iedereen de nieuwe routes in de bus gekregen? Zo niet, dan hoor ik dat graag. Om verwarring te voorkomen is het wel zo handig om de oude routes weg te doen.

Dus vanaf 1 mei de nieuwe routes gebruiken waarop staat (**maart 2016**).

Voor de dames van groep 5 komen er ook aangepaste routes maar die moeten nog gecontroleerd worden, dus voorlopig de oude routes nog gebruiken.

Dinsdagavond routes Groep 5

route nr.

Di	03 Mei	4	30 km	19.00 uur
Di	10 Mei	22	30 km	19.00 uur
Di	17 Mei	17	31 km	19.00 uur
Di	24 Mei	9	31 km	19.00 uur
Di	31 Mei	7	31 km	19.00 uur
Di	07 Juni	6	32 km	19.00 uur
Di	14 Juni	10	32 km	19.00 uur
Di	21 Juni	20	33 km	19.00 uur
Di	28 Juni	15	34 km	19.00 uur

Dinsdagavond routes Groep 4 **LET OP vanaf 3 mei nieuwe routes gebruiken waar maart 2016 op staat.**

route nr.

Di	03 Mei	5	40 km	19.00 uur
Di	10 Mei	6	41 km	19.00 uur
Di	17 Mei	8	42 km	19.00 uur
Di	24 Mei	12	43 km	19.00 uur
Di	31 Mei	13	48 km	19.00 uur
Di	07 juni	14	51 km	19.00 uur
Di	14 juni	18	53 km	19.00 uur
Di	21 juni	19	53 km	19.00 uur
Di	28 juni	21	55 km	19.00 uur

OVERZICHT FIETSGROEPEN

Dag	Groep	Waar	Vertrektijd	Locatie	Afstand	<u>Kruis- snelheid</u>	Gem snelheid
Zondag	Groep 1	Weg	08.45	Van Hoek	100-120	33-34	31-32
	Groep 2	"	"	"	80-100	30-32	29-31
	Groep 3	"	"	"	60-80	28-30	26-28
	Groep 4	"	"	"	40-60	24-26	23-25
	ATB	Tocht/Bos	"	Van Hoek of Kerstraat	30-50	23-25	22-23
Dinsdag	Groep 3	Weg	13:00	Van Hoek	50-60	28-29	26-28
	E-Bike	"	"	"	30-35	17-18	16-17
	Groep 4	"	"	"	40-50	24-26	23-25
	Groep Joop	"	"	"	40-50	25-27	24-25
	Groep 1 + 2	"	19.00	"	50-75	30-31	28-30
	Groep 4	"	"	"	40-60	25-26	23-25
	Groep 5	"	"	"	20-30	17-18	16
	ATB	Bos	"	"	25-40	23-25	22-23
Woensdag	Groep 3	Weg	19.00	Van Hoek	50-60	28-30	27-29
Donderdag	Groep 3	Weg	13.00	Van Hoek	50-85	29-31	28-30
	Groep 1+2	Weg	19.00	Van Hoek	50-75	30-32	29-31

FIETSGROEP 4 OOK DINSDAGMIDDAG

Al 2 jaar wordt op dinsdagmiddag, zowel in de zomer als in de winter, door verschillende twc'ers een tocht gemaakt van 50 a 70 km. Er zijn altijd tussen de 15 en 25 deelnemers. Ook de leden van groep 4, die op zondagmorgen en dinsdagavond fietsen, zijn bij de aanvang van het huidig seizoen, 1 maart, ook op de dinsdagmiddag gestart. Zij vertrekken op dezelfde tijd (13.00 uur) als de bovengenoemde groep, de vorig jaar gestarte E-bikeafdeling plus de pas gestarte (lagere snelheid) groep van Joop. Het gevolg hiervan is dat niet alleen op de zondagmorgen maar ook op dinsdagmiddag de markt tijdelijk blauw kleurt. Elke twc'er heeft dus volop mogelijkheden om één of meerdere keren per week met collega's mee te fietsen en heeft volop keuze want ook donderdagmiddag en verschillende avonden wordt er gefietst. Zie schema.



Hallo fietsvrienden,

10 jaar geleden hebben we het initiatief genomen om op dinsdagmiddag een groep te vormen voor de leden die het op zondagmorgen iets te ver en/of te snel ging. Deze groep is uitgegroeid tot een geweldig mooie groep van +/- 20 leden. Door het ouder worden en wat lichamelijke ongemakken is het voor een aantal leden echter moeilijk geworden om bij deze groep aan te haken. Daarom is door een aantal leden gevraagd om een tweede groep te vormen op dinsdagmiddag. Door het verschil in conditie en wens van de leden die op dinsdagmiddag fietsen is er voor ieder de mogelijkheid om de groep te kiezen waar hij of zij wil aansluiten. Ook na een blessure of een tijdje niet gefietst te hebben is het een mooie gelegenheid om bij groep twee conditie op te doen en daarna weer bij groep een aan te sluiten. We willen op deze manier zoveel mogelijk leden de kans bieden om te blijven fietsen op een sportieve en gezellige dinsdagmiddag.

Daarom zijn we gestart met een groep die met een kruissnelheid van 24 a 25 km/u ritten gaan rijden van +/- 50 km. We vertrekken net als de anderen om 13.00 uur op de markt en zijn dus +/- 15.15 uur terug, waarna we nog gezellig samen wat drinken en napraten. Iedereen die dit tempo en de afstand wil en kan fietsen is van harte welkom.

Groeten namens de nieuwe groep.

Mens-erger-je-niet en vaartspel.

Het jaarlijkse rondje mens-erger-je-niet is weer begonnen. De zon hoeft maar één weekend te schijnen en overal zijn “de gevaarlijke fietsers” weer in beeld. De wegen schijnen onveilig gemaakt te worden door groepen mannen in lycra die denken dat ze de Tour nog moeten halen. Althans dat doen de media ons geloven. Afgelopen week weer een reportage op TV waarin uitgebreid werd ingegaan op het “grote aantal wielrenners dat ieder weekend op de eerste hulp belandt”. Ik heb geen cijfers kunnen vinden die dit bevestigen. Onzinnige stemmingmakerij? Niet helemaal want het wordt bij mooi weer inderdaad plotseling een stuk drukker op de weg en vooral de minder goed getrainde verschijnen nu ook ten tonele. Dat is voor ons wel iets om rekening mee te houden, we hebben allemaal immers even veel recht de weg te gebruiken. Na ieder artikel in de krant of programma op tv-merk ik dat met name automobilisten per direct agressiever reageren als er iets niet naar hun zin is. Toeteren, middelvingers, afsnijden of andere bedreigingen lijken plotseling normaal weggedrag. En wij? Kunnen wij hier iets aan doen? Lijkt me wel.

Zomaar een paar opties:

De snelheid aanpassen aan de omstandigheden. Lijkt zo vanzelfsprekend, maar de praktijk leert dat “het gemiddelde” vaak heilig is en daarom moet de snelheid zoveel mogelijk worden vastgehouden. Ook bij het passeren van wandelaars, fietsers en ruiters en bij het doorkruisen van een bebouwde kom. Wat een onzin. Wandelaars, fietser en paarden schrikken vaak behoorlijk van een plotseling voorbijrazende fietser. Het is toch een kleine moeite om de snelheid wat aan te passen, tijdig met belsignalen onze komst aan te kondigen en als de belsignalen niet gehoord worden niet gaan roepen, maar nog meer inhouden. Bij het passeren even vriendelijk bedanken voor de gekregen ruimte.

Bij tegemoetkomend verkeer de groep tot een lint terugbrengen als de weg dat vraagt. Vrachtwagenchauffeurs mogen met de wielen niet in de berm rijden. Ik wist dat niet, maar nu ik het weet houd ik daar extra rekening mee. Het valt mij steeds weer op dat versmallen van de groep middels armsignalen door de voorrijders en groeten bij het passeren vriendelijke reacties bij de tegemoetkomer oproept. En treffen we toch een agressieve weggebruiker dan ga ik op mijn fiets de strijd niet aan, want ik ben het meest kwetsbaar.

Ga nooit de strijd aan met welke andere weggebruiker dan ook. De openbare weg is daar geen plek voor. Laat je ook niet uitdagen door anderen en reageer niet op agressie van anderen.

Ga er op voorhand van uit dat anderen jou niet zien, ook al heb je voorrang. Iedere fout van een ander komt ons immers het duurst te staan. Ons jasje is dun. Deze gewoonte heb ik aan het motorrijden overgehouden en bespaart me wekelijks minimaal één ongeval.

Ik heb nog nooit meegemaakt dat vriendelijk gedrag agressie uitlokte.

En het vaartspel? Fartlek training ofwel vaartspel is een intervaltrainingsvorm met variabele inspannings- en rustmomenten. Doel is om het lichaam op een steeds weer wisselende wijze te belasten en te laten herstellen. Zowel de ATB als de racefiets lenen zich voor vaartspel training. De omstandigheden onderweg bepalen de wijze van fietsen.

Voorbeelden zijn kort rouleren tegen de wind en lang rouleren met de wind in de rug. En het vaartspel? Fartlek training ofwel vaartspel is een intervaltrainingsvorm met variabele inspannings- en rustmomenten. Doel is om het lichaam op een

steeds weer wisselende wijze te belasten en te laten herstellen. Zowel de ATB als de racefiets lenen zich voor vaartspel training. De omstandigheden onderweg bepalen de wijze van fietsen. Voorbeelden zijn kort rouleren tegen de wind en lang rouleren met de wind in de rug. Versnellen viaduct op of juist viaduct af blokken fietsen van dorp A naar B en herstellen binnen de bebouwde kom. Het vraagt wel enig beleid om arbeid en rust een beetje in balans te houden.

Vaartspel is een ideale fietsvorm in relatie tot de veiligheid. Hardfietsen op rustige stukken, inhouden bij inhalen, herstel binnen de bebouwde kom, spelen met de omstandigheden. Dan worden andere weggebruikers ineens aangename onderbrekingen op niet voorspelbare momenten, Fartlek op zijn mooist én een zeer effectieve trainingsvorm.

Theo Lankhorst



E-Bike afdeling.

Op 29 maart starten we weer met een groepje gezellige E-Bikers om onze routes te rijden.

Er hebben zich wat nieuwe mensen aangemeld en die willen kijken of het voor hen leuk is om met deze groep mee te rijden. Wij als groep willen alle leden van TWC, die om wat voor reden niet meer meefietsen met hun clubje, vragen zich bij ons aan te sluiten.

Het tempo is ook voor getrainde mensen die geen E-Bike hebben best bij te houden.

Je blijft dan toch geregeld fietsen, houdt de conditie, en wij vinden het gezellig.

Als ik dit schrijf hebben we nog niet gefietst, dus kunnen we nog niet aangeven hoeveel mensen er mee gaan op dinsdagmiddag.

We starten dus op 29 maart, verzamelen op de markt voor het gemeentehuis, om precies 13.00 uur. Na afloop drinken we, voor hen die willen, gezamenlijk een kopje koffie/thee op het terras, want dan is het lekker weer.

Regent het hard om 13.00 uur dan slaan we een weekje over, maar dat komt niet zo vaak voor.

Graag tot ziens op de dinsdagmiddag.

Groet, de E-Bikers



THIEU HOEFNAGELS MEMORIAL

Op **zondag 5 juni** a.s. wordt voor de 5^e keer de Thieu Hoefnagels Memorial georganiseerd. Het is een uitgepilde fiets- en mountainbiketocht over diverse afstanden ter nagedachtenis en als eerbetoon aan de oprichter van Toeristen Wielclub Asten. Thieu was niet alleen de oprichter maar vooral de grote initiator van eigenlijk alle activiteiten met bijbehorende werkzaamheden. Hij maakte fietsroutes, printte ze uit, pilde ze uit, maakte alle benodigde materialen en ga zo maar door. Thieu was bijna 40 jaar HET gezicht van TWC-Asten en is derhalve ons enige erelid!

Bovenstaande moet voor elke TWC'er reden zijn om aan één (of beide) van deze onder NTFU-vlag georganiseerde fietstochten deel te nemen. Het bestuur zou het jammer vinden als eigen leden op die dag elders een tocht gaan rijden.

De wegfietzers kunnen kiezen uit 30-45 en/of 60 km, de mountainbikers hebben de keuze uit de afstanden 30 en 45 km. Er wordt gestart bij Café van Hoek. Starttijden van 09.00 uur tot 12.00 uur. Inschrijfgeld 3 euro. De opbrengst komt geheel ten goede aan een goed doel.

Tour de Brabant.

Een uitdaging voor de echte duurfietser.
600 km fietsen in 24 uur

Tour de Brabant is een nieuw fietsevenement. Een uitdaging voor de echte duurfietser. Een super uitdaging - 600km fietsen in 24 uur. Maar er kan ook in groepsverband of in estafette vorm deelgenomen worden. Dan fiets je elk een deel van de tocht. Er is door de organisatie een erg mooie route uitgezet. De tocht wordt gehouden op zaterdag 25 juni vanaf 10 uur 's morgens tot 10 uur de volgende dag. Alles over het initiatief is terug te vinden op de website: **www.tour-de-brabant.nl**

VRIJWILLIGERS gevraagd!!!

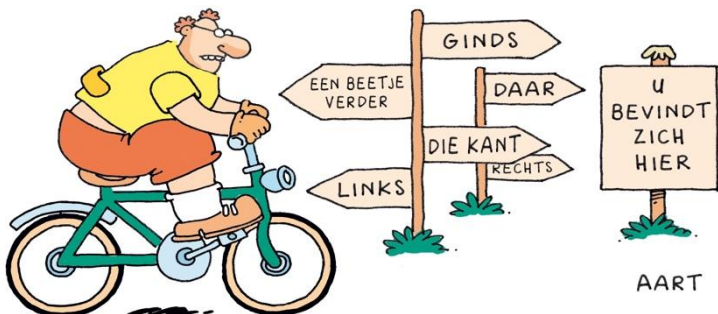
De organisatie heeft ons benaderd en gevraagd om onze medewerking te verlenen aan dit evenement. Er zijn 6 steunpunten en een ervan is bij Jan van Hoek. Elk steunpunt is tevens startplaats en pauzeplaats voor de deelnemers. Bemanning van het steunpunt moet over een traject van 100km (in beide richtingen 50km) hulp bieden indien er deelnemers met pech komen te staan. Bij deze dus een oproep aan onze vrijwilligers die het steunpunt willen bemannen. We hopen dat we mogen rekenen op de medewerking van een 20-tal vrijwilligers. Het steunpunt willen we bemannen met minimaal 2 vrijwilligers. Bij pech of calamiteiten met de bus de deelnemer gaan helpen. Dus TWC-ers laat van jullie horen.

FIETSWEEKEND

Enkele leden onder ons hebben het idee opgevat om een weekend te gaan fietsen (3 dagen) In tegenstelling tot een eerder bericht over een weekend fietsen gaan we NIET met de auto maar vanaf Asten met de fiets! Wanneer en hoe: Weekend van vrijdag 10 t/m zondag 12 juni, naar de Eifel (Waldhotel im Wiesengrund-Hürtgenwald) Elke dag 120-150 km (maximaal) Vertrek vanuit Asten, vrijdagmorgen rond de klok van 9 uur. 2e dag (zaterdag) tocht van 100-150 km (in overleg) in de omgeving 3e dag (zondag) retour Asten, aankomst rond 17 uur. Een busje rijdt mee voor bagage, eigen proviand enz. Totale kosten ongeveer 150 euro p.p. Aanmelden VOOR zondag 10 april a.s. bij Harrie van Heugten (harrievheugten@hotmail.com) Er zijn 14 plaatsen in het hotel beschikbaar, dus wie eerst komt eerst maalt. Namens de organisatie:
Harrie van Heugten en Albert de Jong

Met vriendelijke groeten,

Bjorn Verlijdsdonk
Secretaris TWC Asten



Van het ATB front

Toertochtkalender: Op de jaarvergadering hebben we afgesproken de toertochtkalender op onze site te plaatsen. Iedereen kan daar zien welke tocht we gaan rijden.

Zie: www.twcasten.nl onder activiteiten en ATB

Om het vervoer te regelen stuurt Twan Bekx donderdags een mail naar de hem bekende ATB-ers. Wil je ook op de hoogte gehouden worden waar we op zondag gaan ATB' en, s.v.p. een e-mail naar a.bekx@online.nl.

Verder fietsen we op de dinsdagavond om 19.00 uur vanaf Jan van Hoek een tochtje rondom Asten, dit is op basis van aanwezigheid, het kan voorkomen dat je er alleen staat.

Contributie

I.v.m. een nieuw administratie programma en de invoering van IBAN nummers is nog niet van alle leden de contributie geïncasseerd. Van een aantal leden is het nieuwe IBAN nummer nog niet bij mij bekend. Deze leden (ca 10) krijgen in mei nog een mail met het verzoek het goede IBAN nummer door te geven.

De contributie voor 2016 zal dan in oktober geïncasseerd worden. Ook nieuwe leden die zich na 10 april hebben aangemeld wordt de contributie 2016 in oktober geïncasseerd. Dus als je een mail of brief krijgt, geef dan z.s.m. het **IBAN nummer** aan mij door.

Namens de ATB commissie: Wim Keukens

Clubkampioenschappen

De datum van ons clubkampioenschap is al weer dichtbij, zondag 22 mei staat deze echte club activiteit weer op het program. Dit jaar is op genoemde datum het kampioenschap voor de wegrenners, zowel de dames als de heren. Het kampioenschap voor de atb'ers is later in het jaar. Het systeem is bij iedereen wel bekend: je geeft een gemiddelde snelheid op en diegenen die die het dichtst benadert is kampioen. Ongeveer halverwege de route wordt de tijd genoteerd en op beide delen moet je het opgegeven gemiddelde proberen te rijden. Het is niet zo dat je een te snel gereden deel kunt compenseren met het langzamere deel. Het systeem is weer hetzelfde als vorig jaar: het te rijden parcours gaat via knooppunten zodat je niet steeds een routebeschrijving moet raadplegen. Iedereen vond dat vorig jaar een geweldig systeem. Het bestuur stelt het ten zeerste op prijs, nee, gaat er van uit dat alle (fietsende) twc'ers meedoen! Een activiteit van je club: DAN BEN JE ER! De dames rijden een afstand van ongeveer 35 km, de herenafstand ligt rond de 60km. Gebruik van tijdwaarnemingsapparatuur is niet toegestaan. Ook niet twc-leden mogen deelnemen, uiteraard buiten mededinging.

JAARPROGRAMMA 2016-2017

22 mei	Kampioenschap Dames en Heren
05 juni	Thieu Hoefnagels Memorial
25-26 juni	Tour de Brabant
28 juni	Kennedy toertocht
17 juli	Familieactiviteit
2-4 aug	Fiets-driedaagse
12-14 aug	Weekend Heren
03 sept	Asten Slenaken Asten
11 sept	60 jaar NTFU (info volgt)
13 sept	Sluitingsrit dinsdagavond
02 okt	Kampioenschap ATB
29 okt	Van Stekelenburg Night Bike
30 okt	Sluitingsrit, alle geledingen.
05 nov	Feestavond.
08 jan	Veldtoertocht
07 feb	Jaarvergadering



Wielrenners

ABDOUJAPAROV	FRANK SCHLECK	PEETERS
BLIJLEVENS	HAMBURGER	POST
BROCHARD	HOFFMAN	POULIDOR
BRUYNEEL	INDURAIN	REBELLIN
CADEL EVANS	JANSSEN	SKIBBY
CIPOLLINI	JOOP ZOETEMELK	STABLINSKI
CUBINO	JOSEBA BELOKI	STEVEN DE JONGH
DEKKER	KOOS MOERENHOUT	THOR HUSHOVD
DE VLAEMINCK	LEBLANC	TOM BOONEN
DUFAUX	LEVI LEIPHEIMER	TONKOV
DURAND	MADOUAS	VANDENBROUCKE
ELLI	OCANA	VAN EST
ESCARTIN	OLANO	WAUTERS
FONDRIEST	OSCAR PEREIRO SIO	ZABEL

De overgebleven letters vormen een zin.

M T E F R C J O S E B A B E L O K I K X
 V O B O K O O S M O E R E N H O U T O O
 O N E N O O B M O T S K I B B Y D N S E
 R K K D S N I T R A C S E D U R A N D H
 A O R R N I S S J U T T E H A L E M E G
 P V E I A B T H O R H U S H O V D F E N
 A E B E V U A R O R R A C E E F R D C O
 J S E S E C B N P A I O M L N A F I N J
 U A L T L N L I Z O R E Y B N A P M W E
 O U L V E Y I A O B U L R K U O V J A D
 D O I D D R N R E Z B L S E L R A F U N
 B D N H A A S U T O A C I L P N G F T E
 A A N D C E K D E I H B I D S R A E E V
 V M P O S T I N M L R N E S O U A D R E
 R E M I E H P I E L I V E L X R Z C S T
 E L E B L A N C L E E N Y U R B G E S S
 D E K K E R K S K C N I M E A L V E D O